MAXXUS™

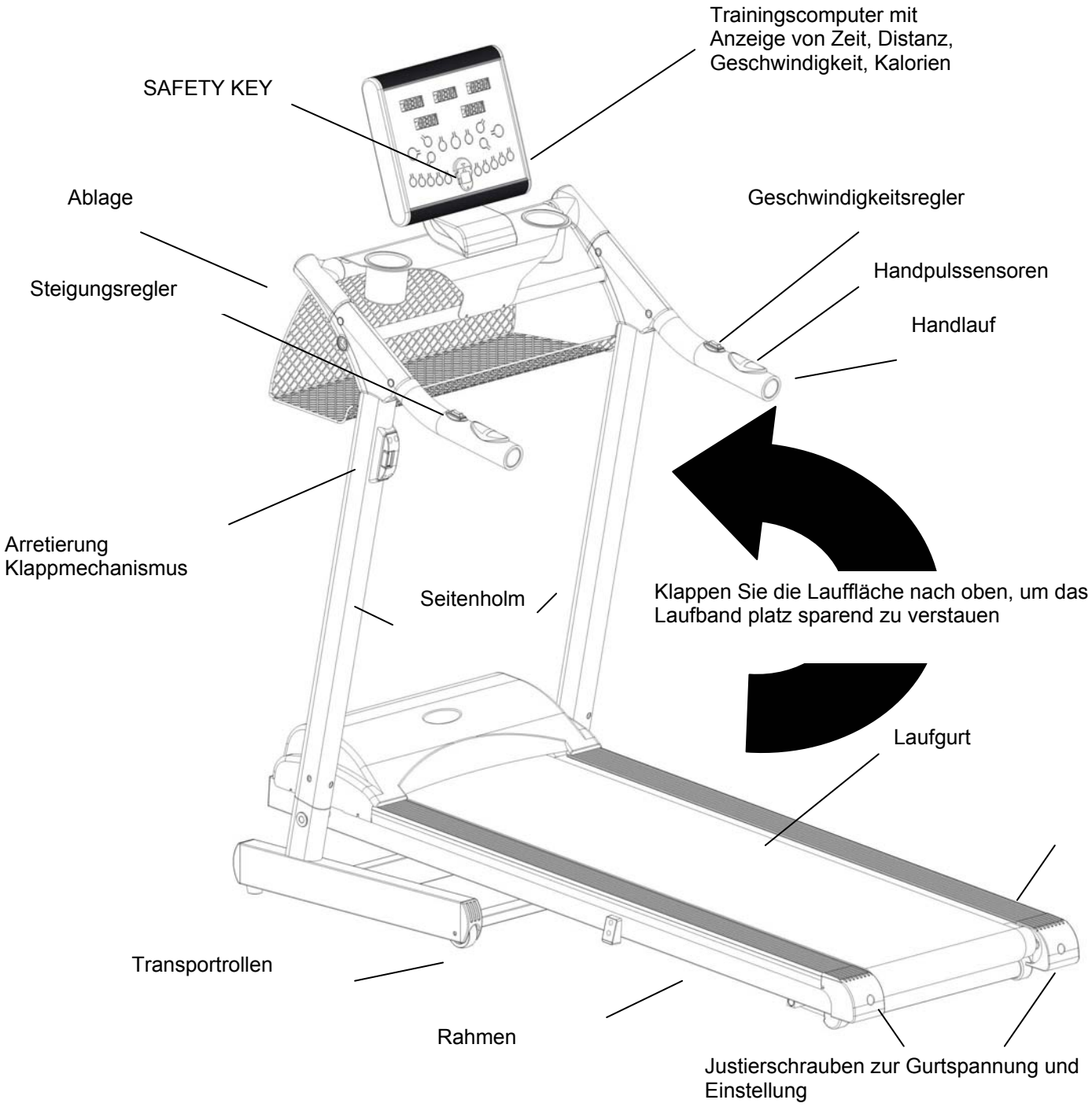
CardioMaxx Run 3500

Benutzerhandbuch

Hinweise

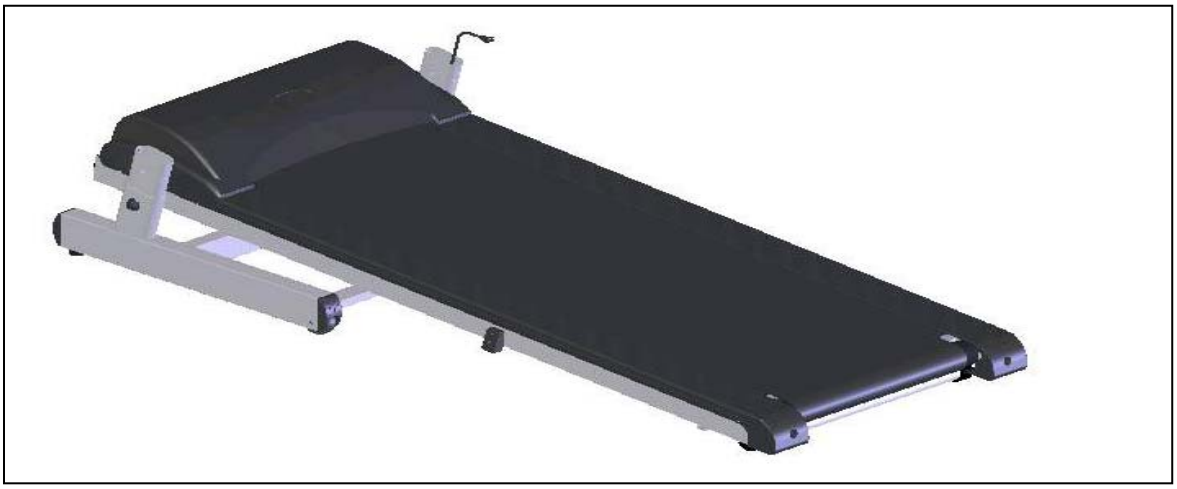
Dieses Laufband wurde sorgfältig für Ihre Sicherheit entwickelt. Bitte beachten Sie die Hinweise der Bedienungsanleitung. Machen Sie sich vor der Nutzung des Laufbandes mit den Eigenschaften und den Sicherheitseinrichtungen vertraut. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Gerät. Stellen Sie das Laufband nur in trockenen und sauberen Räumen auf. Sorgen Sie für ausreichene Belüftung des Raumes. Entfernen Sie nach dem Training alle Schweißrückstände vom Laufband.

Netzanschluß 230Volt



Aufbauanleitung

1.



Heben Sie das Laufband vorsichtig aus dem Karton. Lassen Sie sich von einer zweiten Person helfen.

2.

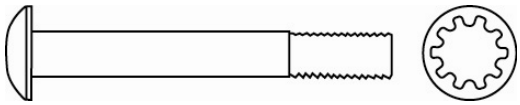
Verbinden Sie das Steuerkabel des rechten Holmes mit dem Anschlusskabel am Laufband, wie im Bild beschrieben. Stecken Sie den rechten Holm auf das Rohrstück und verschrauben dieses mit zwei Inbusschrauben. Achten Sie darauf, dass keine Kabel gequetscht werden.

3.

- Stecken Sie den linken Holm auf das Rohrstück am Laufband und sichern dieses mit zwei Inbusschrauben.

4.

- Montieren Sie die Rohrstrebe und arretieren Sie diese mit einer Inbusschraube pro Seite und jeweils einem Sprengring



5.

- Verbinden Sie die Verkabelungen des Konsolenhalters (Bild) und stecken diese vorsichtig auf die Rohraufnahmen.

Quetschen Sie keine Kabel beim Aufstecken des Konsolenhalters!

Falls nach dem Aufbau des Gerätes eine Funktionsstörung auftritt, prüfen Sie bitte alle Verkabelungen auf guten Kontakt und eventuelle Quetschungen. Nur einwandfreie Kabelverbindungen können die Funktion des Laufbandes gewährleisten.
Falls der Konsolenhalter nicht genau passt, öffnen Sie die seitlichen Verschraubungen der Verbindungsstrebe.

6.

- Arretieren Sie den Konsolenhalter mit den Inbusschrauben, wie im Bild beschrieben.

7.

- Montieren Sie den Ablagekorb an den Holmen mit jeweils einer Schraube pro Seite
- Die obere Verschraubung wird mit der Computerhalterung (Schritt 9) angebracht.

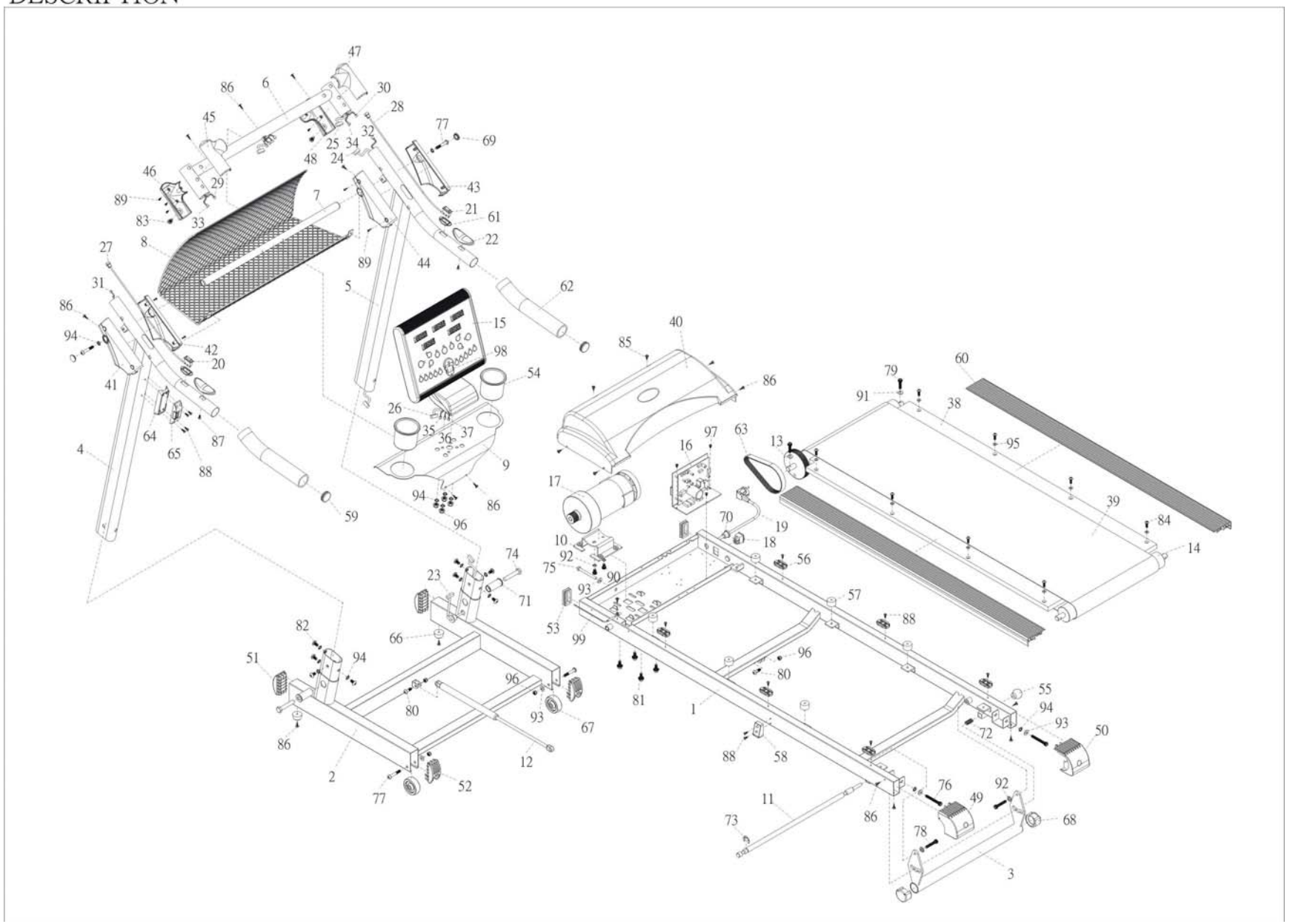
8.

- Verbinden Sie den Computer (15) mit der Konsole und arretieren diese mit den Sprengringen (94) & Muttern (96).
- Die Computerverkabelung muß durch die mittige Öffnung geführt werden.

9.

- Montieren Sie die Konsole wie im Bild beschrieben mit zwei Inbusschrauben.

DESCRIPTION



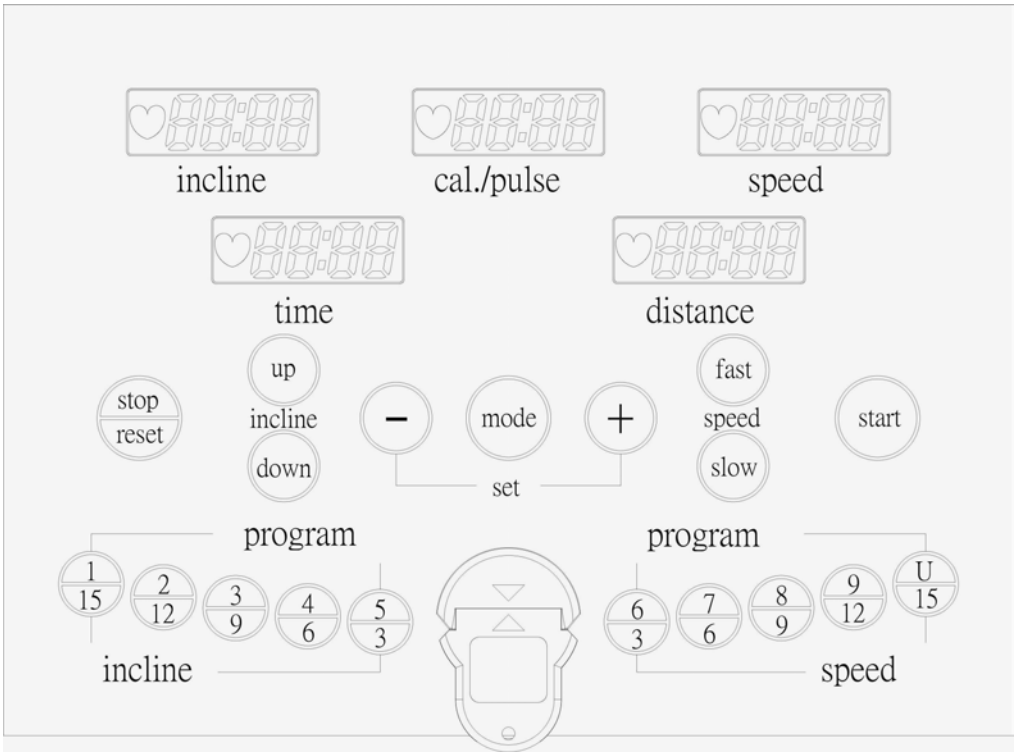
Bedienungsanleitung

Stellen Sie sich vor dem Start des Laufbandes auf die beiden Seitenabdeckungen neben dem Laufgurt. Betreten Sie die Lauffläche erst, wenn sich der Laufgurt in Bewegung gesetzt hat. Sollte der Laufgurt während des Laufens durchrutschen, spannen Sie diesen durch eine Rechtsdrehung der Justageschrauben am Laufgurtende.

Schalten Sie das Laufband am Hauptschalter ein und stecken Sie den Safety Key in die Aufnahme am Trainingscomputer. Die Anzeigen des Trainingscomputers werden nun sichtbar. Sollte keine Anzeige sichtbar sein, prüfen Sie bitte die Stromversorgung, den korrekten Sitz des Safety Keys und ggf. alle Kabelverbindungen, die während des Aufbaus verbunden wurden.

Falls Sie zum ersten Mal auf einem Laufband trainieren, fangen Sie Ihr Training mit geringer Geschwindigkeit an. Gewöhnen Sie sich langsam an die Bewegungsabläufe und die Funktionen. Verbinden Sie den Safety Key Clip an Ihrer Kleidung. Bei einem Sturz wird somit der Safety Key aus dem Trainingscomputer gezogen und das Laufband stoppt.
Halten Sie sich anfangs an den Handläufen fest.

Trainingscomputer



Incline=Steigung Cal./Pulse=Kalorienverbrauch / Puls (Herzfrequenz)
Speed=Geschwindigkeit Time= Zeit Distance=Distanz

Achtung: Klappen Sie die Lauffläche erst hoch, wenn die Steigungsverstellung komplett nach unten (0) gefahren ist!

Bedienung des Trainingscomputers

Der Trainingscomputer ermöglicht die Steuerung der Trainingsgeschwindigkeit und der Steigung während des Trainings. 9 Intervallprogramme sind bereits vorprogrammiert und können auf Tastendruck angewählt werden.
Die Geschwindigkeit und die Steigung wird nach fest programmierten Vorgaben im Programm verändert. Intervallprogramme dienen der Abwechslung beim Training.
Die unterschiedlichen Belastungen durch verschiedene Geschwindigkeiten und Steigungen haben einen guten Trainingseffekt, da der Körper ständig neuen Belastungen sowie Erholungsphasen ausgesetzt wird.
Der Wechsel zwischen hoher Belastung und niedriger Belastung nennt man Intervall = Intervalltraining.
Die programmierten Profile sind in der Originalanleitung, die dem Laufband beiliegt, abgebildet.

Einen Speicherplatz für eigene Intervallvorgaben hält der Trainingscomputer bereit.
Durch Eingabe der gewünschten Geschwindigkeiten und Steigungen sowie der anschließenden Speicherung des erstellten Programms kann dieses jederzeit aufgerufen werden.

<u>Manuelle Einstellung</u>
Um ohne Vorgaben zu trainieren, drücken Sie nach dem Einschalten des Gerätes am Hauptschalter die START Taste. Der Safety Key muss am Trainingscomputer gesteckt sein!

Während des Trainings kann die Geschwindigkeit mit den Tasten FAST und SLOW sowie die Steigung mit den Tasten UP und DOWN eingestellt werden.
An den Handläufen können die Einstellungen ebenfalls bequem vorgenommen werden.

Jeweils 5 Schnellwahltasten stehen für die Geschwindigkeit (Speed) und die Steigung (Incline) zur Verfügung.
Durch drücken einer der Schnellwahltasten wird die Geschwindigkeit bzw. die Steigung verstellt. Dabei stellt der Trainingscomputer den Wert ein, welcher auf der Schnellwahltaste aufgedruckt ist, ein.

ACHTUNG: FALLS SIE AUF EINE SCHNELLWAHLTASTE DRÜCKEN, DIE EINE SEHR HOHE GESCHWINDIGKEIT EINSTELLT, SOLLTEN SIE BEREITS ERFAHRUNGEN MIT SCHNELLEM LAUFEN HABEN.

Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie auf die STOP Taste.
Nehmen Sie Ihr Training wieder auf durch drücken der START Taste.
Aktuelle Trainingsdaten, wie die Zeit, Distanz, usw. werden im Display angezeigt.

Intervallprogramme

Wählen Sie das gewünschte Intervallprogramm durch drücken einer Programmwahltaste (P1-P9) aus und drücken Sie die START Taste um mit dem Training zu beginnen.
Dabei wird die Zeit und die Distanz von Null an hoch gezählt. Die Geschwindigkeiten und Steigungen werden vom Trainingscomputer gesteuert und sind fest programmiert.

Intervallprogramme mit Voreinstellungen

Sie haben die Möglichkeit, eine Trainingszeit, eine Distanz oder einen Kalorienverbrauch zu wählen. Drücken Sie hierzu die gewünschte Programmtaste, gefolgt von der MODE Taste.
Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den Tasten + oder – ein und bestätigen diese mit der MODE Taste, gefolgt von der START Taste.
Möchten Sie eine Distanz einstellen, drücken Sie nach der Programmwahl 2 mal die MODE Taste und wählen die Distanz mit den Tasten + oder -. Bestätigen Sie die Eingabe mit der Mode Taste, gefolgt von der START Taste.
Ein Kalorienverbrauch kann durch dreimaliges drücken der MODE Taste nach der Programmwahl mit den Tasten + oder – eingestellt werden. Drücken Sie nach der Eingabe die START Taste.

Userprogramm – erste Einstellungen

Drücken Sie die Taste U, um das Userprogramm zur Speicherung eines eigenen Trainingsprofils auszuwählen. Halten Sie die MODE Taste gedrückt, bis ein Signal zu hören ist.
Drücken Sie erneut auf MODE, bis „U1“ im Display angezeigt wird.
Bestätigen Sie mit der MODE Taste.
Wählen Sie die gewünschte Geschwindigkeit für den ersten Schritt (U1) sowie die gewünschte Steigung mit den FAST/SLOW und UP/DOWN aus. Bestätigen Sie die Eingabe mit der MODE Taste.
Nun wird der zweite Schritt (U2) eingestellt.
Wählen Sie die gewünschte Geschwindigkeit für den ersten Schritt (U1) sowie die gewünschte Steigung mit den FAST/SLOW und UP/DOWN aus. Bestätigen Sie die Eingabe mit der MODE Taste.

Stellen Sie alle Schritte (bis U20) auf gleiche Weise ein.
Sie haben jetzt ein eigenes Trainingsprofil erstellt.

Userprogramm – Anwahl

Um das gespeicherte Programm auszuwählen, drücken Sie die Taste U.
Starten Sie das Training mit der START Taste.
Das von Ihnen erstellte Programm wird aufgerufen und die eingegebenen Geschwindigkeiten und Steigungen vom Trainingscomputer eingestellt.
Voreinstellungen, wie eine Trainingszeit oder Distanz sowie ein Kalorienverbrauch kann wie bei den Programmeinstellungen P1-P9 gewählt werden.

Handpulsmessung

Halten Sie zur Pulsmessung die beiden Sensoren an den Handläufen mit beiden Händen, sodass eine Pulsmessung stattfindet. Die gemessenen Werte sind im Displayfenster „Pulse“ sichtbar. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sauber und fettfrei sind.

Bitte beachten Sie, dass eine Handpulsmessung nicht für eine genaue und dauerhafte Pulsmessung geeignet ist. Dies liegt an den unterschiedlichen Beschaffenheiten der Haut, die bei jedem Menschen verschieden ist.
Um während des Trainings eine genaue Messung vorzunehmen, empfiehlt sich die Nutzung eines Funkpulsgurtes mit Empfängeruhr.

Fehlermeldungen

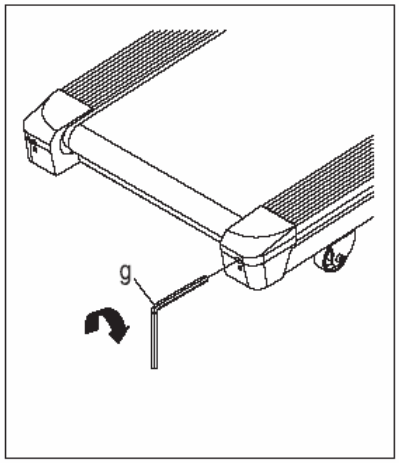
Das Laufband ist mit einem elektronischen Diagnosesystem ausgestattet, welches Fehler im Computerdisplay anzeigt.
Wird eine Fehlermeldung „E1“, „E6“, „E7“oder „E8“ angezeigt, überprüfen Sie bitte die Verkabelungen des Laufbandes.
Ist der Fehler nicht behebbar, wenden Sie sich bitte an den Maxxus Support.

Die Fehlermeldung „E1“ während des Betriebes zeigt die Abnutzung des Laufgurtes an. Dieser ist schnellstens auszutauschen, da der Motor eine zu hohe Last erfährt.

Verwenden Sie ausschließlich Original Maxxus Laufgurte für Ihr Laufband. Sorgen Sie stets für ausreichend Schmierung des Laufgurtes durch Original Maxxus Pflegeöl. Fremdöle können den Laufgurt schädigen und somit zum frühzeitigen Verschleiß führen.
Regelmäßige Wartungsarbeiten halten Ihr Laufband im guten Zustand.

Pflege des Laufgurtes

Schmieren Sie den Laufgurt alle 2-3 Wochen mit einer dünnen Ölspur. Prüfen Sie nach jeder Laufeinheit, ob sich ein dünner Ölfilm unter dem Laufgurt befindet. Ölen Sie nicht zu viel, um ein durchrutschen des Laufgurtes zu vermeiden.



Justierung der Laufmatte

Die Laufmatte sollte während des Trainings möglichst mittig und gerade laufen. Beobachten Sie den Lauf der Matte von Zeit zu Zeit, um festzustellen, ob sich die Ausrichtung der Matte verändert hat. Hierfür kann es mehrere Gründe geben:

- Das Laufband steht nicht eben
- Besondere Laufstile (z.B. einseitige Gewichtsverteilung, Fuß-Schrägstellungen, etc.)

Ragt die Matte über eine der beiden seitlichen Trittflächen hinaus, muss die Laufmatte wie folgt neu justiert werden:

1. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen.

2.1 Läuft die Matte nach links, drehen Sie die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandes 1/8 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstell-schraube 1/8 Umdrehung nach links. Warten Sie einen Moment, da die Veränderung nicht sofort sichtbar wird.

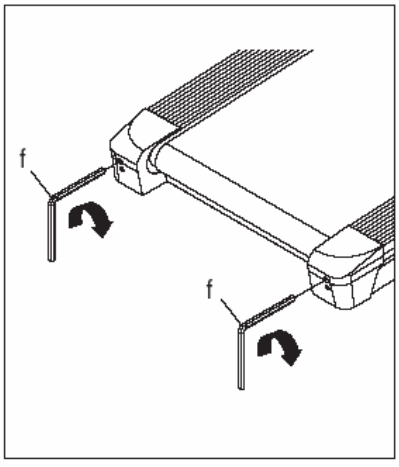
ACHTUNG: Bereits eine 1/8 Umdrehung der Einstellschraube verändert die Laufrichtung der Matte. Aus diesem Grunde die Stellung der Schrauben nur Schritt für Schritt verändern.

2.2 Läuft die Matte nach rechts, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/8 Umdrehung nacht rechts und die linke Einstellschraube eine 1/8 Umdrehung nach links.

3. Läuft die Matte wieder mittig, ist die Justierung richtig. Falls dies nicht der Fall sein sollte, wiederholen Sie die unter 2.1 und 2.2 beschriebenen Schritte solange, bis die Matte mittig läuft.

Sollte sich die Matte nicht justieren lassen, setzen Sie sich bitte mit einem Fachmann in Verbindung.

ACHTUNG: Läuft die Matte über einen längeren Zeitraum nicht in der Mitte, so dass sie an einer der Trittflächen schleift, können Störungen auftreten. Schäden, die auf eine unterlassene Justierung der Laufmatte zurückzuführen sind, werden nicht über die gesetzliche Gewährleistung abgedeckt.



Nachspannen der Laufmatte

Sollte die Laufmatte während des Betriebes über die Rollen rutschen (dies äußert sich durch ein Rucken während des Laufens), muss die Matte nachgespannt werden.
Das Nachspannen wird über die selben Einstellschrauben wie zum Justieren der Laufmatte ausgeführt.

1. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen.
2. Beide Einstellschrauben direkt aufeinanderfolgend 1/8 Umdrehung nach rechts drehen.
3. Versuchen Sie nun, die Laufmatte abzubremsen, in dem Sie auf dem Laufband so gehen, als würden Sie einen steilen Abhang hinablaufen. Sollte die vordere Rolle immer noch durchdrehen, wiederholen Sie den Spann-vorgang noch einmal. Nun erneut einen Bremsversuch ausführen. Das Band sollte so gespannt sein, dass die vordere Rolle erst bei starkem Bremsen durchdreht.

Der Laufgurt lässt sich nicht beliebig oft nachspannen. Er muss spätestens beim Erreichen der Kunststoffabdeckungen getauscht werden.

Schmierung der Laufmatte

ACHTUNG: Die Schmierung bzw. Pflege der Laufmatte ist die wichtigste Wartungsmaßnahme. Schäden, die aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege bzw. Schmierung der Laufmatte entstehen, werden nicht durch die gesetzliche Gewährleistung abgedeckt.

Die Laufmatte muss immer dann geschmiert werden, wenn Sie eine deutliche Reibungszunahme der Laufmatte bemerken. Dies kann sich als ruckende Bewegung während des Trainings, oder als Fehlermeldung E1 bemerkbar machen.
Eine nicht ausreichende Schmierung bzw. Pflege und eine damit verbundene deutliche Zunahme der Reibung führt zu einem starken Verschleiß und einer Beschädigung von Laufmatte, Laufdeck, Motor und Platine.

Das Pflegeintervall hängt maßgeblich von der Durchschnittsgeschwindigkeit ab, mit der das Laufband betrieben wird. Die Wartungsintervalle für die entsprechenden Geschwindigkeitsbereiche entnehmen Sie bitte der links abgebildeten Tabelle.

Um das Laufband zu schmieren, lösen Sie die beiden hinteren Einstellschrauben gleichmäßig, so dass Sie die Laufmatte anheben können. Verteilen Sie nun etwas Silikon aus dem mitgelieferten Fläschchen mit einem Lappen o.ä. auf dem Laufdeck so, dass der Bereich, auf dem die Matte läuft, abgedeckt ist. Um das Laufband wieder zu spannen, verfahren Sie wie bei dem Punkt: Nachspannen der Laufmatte.

Nach Beendigung des Schmiervorganges und des Nachspannens der Laufmatte lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h ca. 2 bis 3 Minuten ohne Belastung laufen. Dies bewirkt, dass sich das Silikon optimal verteilt.

Reinigung

Beachten Sie bitte, dass Beschädigungen, die durch Körperschweiß entstanden sind, nicht durch die gesetzliche Gewährleistung abgedeckt werden. Reinigen Sie deshalb nach jeder Trainingseinheit Ihr Laufband gründlich.

Das Cockpit und die Handläufe mit einem feuchten Tuch reinigen. **Auf keinen Fall** hierzu Lösungsmittel verwenden. Den kompletten Rahmen, die Trittflächen, die Laufmatte und die sichtbaren Teile des Laufdecks regelmäßig mit einem Staubsauger (kleine Düse verwenden) absaugen.
ACHTUNG: Bevor Sie das Laufband reinigen, unbedingt das Netzkabel aus der Steckdose ziehen.

Überprüfung der Schrauben

Bitte prüfen Sie mindestens 1x im Monat den Sitz der Schrauben und ziehen Sie diese, falls nötig, wieder fest an.

Service

Bei technischen Problemen oder Fragen zur Bedienung wenden Sie sich bitte ausschließlich an unsere Support-Hotline unter der Rufnummer:

0 19 07 / 5 44 56

(1,24€ aus dem Festnetz der deutschen Telekom)

oder senden Sie einen Email an:

support@maxxus.de

MAXXUS FITNESS SYSTEM GmbH & Co.KG

Hans-Böckler-Straße 5

D-64521 Groß-Gerau

Servicekarte

Service-Auftrag

Bitte füllen Sie alle Angaben dieses Formulares vollständig aus und legen Sie eine Kopie des datierten Kaufbelegs bei.

Servicekarte

MAXXUS

Persönliche Daten

Vorname: _____
Name: _____
Strasse: _____
PLZ, Ort: _____
Tel. privat: _____
Tel. Büro: _____
Mobiltel: _____
Email: _____

Geräte-Daten

Artikel-Bezeichnung: _____
Artikel-Nummer: _____
Kaufdatum: _____

Fehler-Beschreibung:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Bitte senden Sie diesen Auftrag

per Fax an:
+49 (0) 61 52 / 9 27 - 2 50

oder per Post an:
MAXXUS FITNESS GmbH & Co.KG
Support
Hans-Böckler-Str. 5
D-64521 Groß-Gerau